

The background of the cover features two hands, one at the top and one at the bottom, cupping a large, glowing Taijitu (Yin-Yang symbol). The Taijitu is bright yellow and orange, with a subtle, swirling pattern. The hands are a natural skin tone. The overall composition is centered and balanced.

实用太极拳

防治百病

手册

◎漆浩／主编  
◎马卫群／绘图

◎人民体育出版社

# 实用太极拳防治 百病手册

主编 漆浩 刘继星

编著 刘硕 胡玉玲 晓刚 吴右龙

丁丁 宗建华 于建

绘图：马卫群

人民体育出版社

## 前 言

太极拳是中国古代传统健身方法之一，流传很广，影响巨大，在民间一直长盛不衰，特别是全民健身运动以来，太极拳热方兴未艾，反映在图书出版上则表现为太极拳类图书的热销。

值得一提的是，从医药保健角度系统地阐发太极拳治病机理及练习手法，针对性地治疗疾病的著作目前尚未出现，相信广大读者更乐意看到从具体疾病的防治出发，准确、科学地指导人们利用太极拳锻炼来防治疾病、健身养生的著作。

有鉴于此，我们组织编写了这本《实用太极拳防治百病手册》，旨在将太极拳养生治病的机理及其在防治人体常见病、多发病方面的特点及方法进行针对性的介绍，从而有意识地引导人们正确、科学、简捷地利用太极拳达到家庭自我保健的目的。

本书从家庭防治疾病、个人养生保健角度出发，对太极拳治病的原理、治病要领及具体治病方法进行了详尽介绍，特别是对各类疾病患者的太极拳防治方法进行了针对性较强的说明，并配有简练的示意图。书中所介绍的太极拳治病套路、治疗方式和操作要领是笔者在总结历代太极拳名家经验基础上，结合现代太极拳研究成果，通过精心设计、实践而成的养生经验，其内容科学实用、简便易学，且灵活、合理，是养生爱好者及太极拳初学者健身养生的指导性工具书。

## 目 录

|                                     |    |
|-------------------------------------|----|
| 前言 .....                            | 1  |
| 第一章 太极拳养生治病的奥秘 .....                | 1  |
| ○太极拳健身治病的特点 .....                   | 1  |
| ○太极拳锻炼能治疗哪些系统的疾病 .....              | 3  |
| ○太极拳锻炼的三个主要阶段 .....                 | 6  |
| ○太极拳锻炼是如何调节气血阴阳的 .....              | 7  |
| ○太极拳锻炼为什么能治疗呼吸系统疾病 .....            | 9  |
| ○太极拳锻炼为什么能治疗五脏虚弱疾病 .....            | 10 |
| ○太极拳健身为什么可治疗肌肉萎缩营养不良症 .....         | 11 |
| ○太极拳锻炼为什么可治疗颈椎疾病 .....              | 11 |
| ○太极拳调理呼吸健身治病的两大作用 .....             | 12 |
| ○练太极拳为什么能使人精神饱满 .....               | 14 |
| ○练太极拳为什么能使人肌肉丰满、骨质坚硬、<br>体质健壮 ..... | 16 |
| ○太极拳锻炼对中老年人的健康有什么影响 .....           | 17 |
| ○太极拳锻炼对人体动脉血压有什么影响 .....            | 18 |
| ○为什么说太极拳具有强壮五脏的健身作用 .....           | 19 |
| ○为什么太极拳能治疗人的心理障碍 .....              | 22 |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| <b>第二章 太极拳健身的基本要领</b>            | 24 |
| ○太极拳的身法操作要求                      | 24 |
| ○太极拳的呼吸操作要求                      | 25 |
| ○太极拳的步法操作要求                      | 25 |
| ○太极拳的姿态健身术                       | 26 |
| ○太极拳锻炼治疗人体各部疾病的拳理要求              | 28 |
| ○太极拳治疾健身中有关发劲的要求                 | 35 |
| ○太极拳健身治病动作的整体要求                  | 37 |
| ○太极拳健身治病对腹式深呼吸的要求                | 39 |
| ○如何利用太极拳拳架和推手达到保健的效果             | 41 |
| ○如何通过各阶段太极拳练习进行养生                | 42 |
| ○太极拳锻炼为什么能够治病健身                  | 45 |
| <b>第三章 怎样运用太极拳治疗疾病</b>           | 48 |
| ○起居有时——太极拳锻炼中的生活调摄               | 48 |
| ○咽津导气——太极拳健身治疗消渴症的方法             | 52 |
| ○长呼长吸——太极拳练习强化消化呼吸机能             | 53 |
| ○调气匀息——太极拳健身的强心通络法               | 54 |
| ○太极起势——调整神经系统失衡的治法               | 55 |
| ○从单云手到侧面缠丝——太极拳练习治疗<br>肩周炎、颈椎病   | 57 |
| ○轻柔入手，缠绕粘随——太极拳推手治疗肾虚体弱          | 59 |
| ○提时为吸，下落为呼——太极拳健身治疗阴阳不足、<br>气血亏损 | 62 |
| ○松胸松腹、舒胸拔背——太极拳站桩治疗脾胃虚弱、<br>内脏下垂 | 64 |
| ○顺阴阳势，理虚实气——太极拳单搭手基本粘推防治         |    |

|                                     |            |
|-------------------------------------|------------|
| 心脑血管病 .....                         | 66         |
| ○甲顺乙势，阴按阳接——太极拳双搭手粘推防治关节病、脉管炎 ..... | 72         |
| ○徐徐起势，白鹤亮翅——太极拳防治神经虚弱及痛症 .....      | 77         |
| ○搂膝拗步、手挥琵琶——太极拳防治哮喘、气管炎 ...         | 80         |
| ○左揽雀尾、右揽雀尾——太极拳防治胸背关节疼痛 ...         | 83         |
| ○单鞭高举、云手潜行——太极拳防治胃肠疾病 .....         | 85         |
| ○高探马、左蹬脚——太极拳防治五官科疾病 .....          | 88         |
| ○下势独立，引气上行——太极拳防治肾虚腰痛及肝病 .....      | 90         |
| ○穿针引线，导气行意——太极拳治疗大便秘结 .....         | 92         |
| ○连通左右，打通上下——太极拳治疗妇女劳损病症 ...         | 94         |
| <b>第四章 具有养生作用的太极拳健身法 .....</b>      | <b>98</b>  |
| ○简化太极拳养生法 .....                     | 98         |
| ○活动筋脉的太极起势（三升降）健身法 .....            | 99         |
| ○增加呼吸机能的太极左右揽雀尾健身法 .....            | 101        |
| ○增加肺活量的太极单鞭健身法 .....                | 104        |
| ○促进内脏功能的太极云手健身法 .....               | 106        |
| ○利关节健腰肾的太极左右搂膝拗步健身法 .....           | 109        |
| ○行气活血的太极拳左右野马分鬃健身法 .....            | 111        |
| ○调节神经平衡的太极拳左右下势独立健身法 .....          | 114        |
| ○增强体力的太极拳左右蹬脚健身法 .....              | 116        |
| ○加速新陈代谢的太极拳收势健身三法 .....             | 118        |
| <b>第五章 形形色色的太极拳变通健身法 .....</b>      | <b>120</b> |

## 太

## 极

## 拳

防  
治  
百  
病  
手  
册目  
录

|                        |     |
|------------------------|-----|
| ○强腰健肾的变通太极拳·····       | 120 |
| ○太极拳开合手变招健身法·····      | 122 |
| ○太极拳揽雀尾变招健身法·····      | 125 |
| ○太极拳单展翅变招健身法·····      | 127 |
| ○太极拳左右云手变招健身法(之一)····· | 129 |
| ○太极拳左右云手变招健身法(之二)····· | 131 |
| ○太极拳左右云手变招健身法(之三)····· | 134 |
| ○太极拳左右云手变招健身法(之四)····· | 137 |
| ○太极拳十字手变招健身法·····      | 139 |
| ○太极拳双峰贯耳变招健身法·····     | 140 |
| ○太极拳转身左蹬脚变招健身法·····    | 142 |
| ○太极拳饿虎扑食变招健身法·····     | 143 |
| ○太极拳圆身站桩变招健身法·····     | 144 |
| ○太极拳脊椎活动变招健身法·····     | 145 |
| ○太极拳单鞭变招健身法(之一)·····   | 147 |
| ○太极拳单鞭变招健身法(之二)·····   | 148 |
| ○太极拳单鞭变招健身法(之三)·····   | 150 |
| ○太极拳搂膝拗步变招健身法(之一)····· | 151 |
| ○太极拳搂膝拗步变招健身法(之二)····· | 152 |
| ○太极拳搂膝拗步变招健身法(之三)····· | 155 |
| ○太极拳野马分鬃变招健身法(之一)····· | 157 |
| ○太极拳野马分鬃变招健身法(之二)····· | 159 |
| ○太极拳白鹤亮翅变招健身法·····     | 160 |
| ○太极拳金刚捣碓变招健身法·····     | 162 |
| ○太极拳缠丝变招健身法·····       | 164 |
| ○太极拳高探马式变招健身法(之一)····· | 166 |
| ○太极拳高探马式变招健身法(之二)····· | 169 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| ○太极拳金鸡独立式变招健身法(之一) | 170 |
| ○太极拳金鸡独立式变招健身法(之二) | 172 |
| ○太极拳金鸡独立式变招健身法(之三) | 174 |
| ○太极拳左右分脚变招健身法      | 176 |
| ○太极拳如封似闭变招健身法      | 181 |
| ○太极拳右起脚变招健身法       | 182 |
| ○太极拳上步七星变招健身法      | 184 |
| ○太极拳棚、捋、挤式变招健身法    | 186 |
| ○太极拳收式变招健身法(之一)    | 190 |
| ○太极拳收式变招健身法(之二)    | 192 |
| ○太极拳站桩变招健身法(之一)    | 194 |
| ○太极拳站桩变招健身法(之二)    | 195 |
| ○太极拳起式变招健身法(之一)    | 197 |
| ○太极拳起式变招健身法(之二)    | 198 |
| ○太极拳起式变招健身法(之三)    | 199 |
| ○太极拳起式变招健身法(之四)    | 201 |
| ○太极拳起式变招健身法(之五)    | 203 |
| ○太极拳起式变招健身法(之六)    | 206 |
| ○太极拳转身蹬脚式变招健身法     | 207 |
| ○太极拳海底捞月变招健身法      | 210 |

## 附录:

|              |     |
|--------------|-----|
| 1. 上部经穴图     | 213 |
| 2. 胸腹部经穴图    | 214 |
| 3. 背腰部经穴图    | 215 |
| 4. 下肢部经穴图(一) | 216 |
| 5. 下肢部经穴图(二) | 217 |

## 第一章

# 太极拳养生治病的奥秘

太极拳健身在我国有悠久的历史，它养生治病的效果也在长期的医疗实践中得到了证实。那么太极拳健身能防治哪些常见疾病呢？它为什么能起到如此神奇的养生治病效果呢？请看本章内容。

### ○太极拳健身治病的特点

#### 一、太极拳锻炼是一种主动疗法

太极拳锻炼属于自我身心锻炼，需要充分发挥个人的主观能动性，才能收到良好的效果，最怕一暴十寒、半途而废。能否达到成功的彼岸，与个人的意志和毅力有很大关系，所以其疗效也因人而异。一方面要坚定战胜疾病的信心、锻炼坚强的意志，以百折不挠的毅力与伤、病、残进行斗争；另一方面需要加强思想修养，学习养生之道，善于控制自己的心理和行为，按客观规律主动调整自己的行为，以达到祛病保健延年的目的。

这里包括了与自己的不良习惯进行斗争，建立合理的生活方式，使自己的一切行为都置于理性的控制之下（在太极拳康

复方法中，一切都建立在相信自己力量的基点上)。必须克服怠惰，坚持不懈地进行自我锻炼。《杂病源流犀烛·运动规法》说：“却病工夫，须立课程，逐日检点，勿失其时，日日如是，提醒缜密，自不间断而效。”就是说，要靠自己管理自己，才能收效。可见太极拳康复方法固然需要医生指导及病友之间的切磋琢磨，但更主要的是靠自己体验。

## 二、太极拳锻炼是一种整体疗法

太极拳锻炼并不是针对某些疾病或某个局部起作用的特异性疗法。而是以改善人体整体机能状态、提高人体素质为目标的锻炼方法，作为一种疗法，其作用机理是复杂而又全面的。主要是通过加强人体自我调节机能，提高免疫机能和防御能力。古人认为太极拳是锻炼精气神，而精气神则代表了人体正气，是人之三宝，通过练功，可使精充气足神旺，这是正气充足的表现，自然可以祛邪防病。正如《素问·刺法论》所说：“正气存内，邪不可干。”练太极拳可使阴阳调和、气血流畅，因此能扶正祛邪。《内功图说·叙》曰：“平日尤重存想于丹田（意守丹田），欲使本身自有之水火（阴阳）得以相济，则神旺气足，邪不敢侵。”所以说太极拳疗法是一种整体疗法，它通过不断加强正气，不但促进病残机体的康复，而且能使健康机体强壮长寿。无论练习何种功法，经过一段时间，普遍反映饮食和睡眠改善，心情愉快，精力充沛，病痛逐渐消失，这也说明了太极拳疗法是从整体上发挥作用的，通过自我锻炼，调节和控制内脏机能活动，从而改善了全身机能状态和新陈代谢过程，达到康复目的。

## ○太极拳锻炼能治疗哪些系统的疾病

“太极”一词源于《周易·系辞》“易有太极，是生两仪”。《太极拳论》云：“太极者，无极而生，阴阳之母也，动之则分，静之则合。”太极拳运动从始至终贯穿着阴阳、动静、虚实的理论，是一种顺应自然的强身治病方法，它将导引、吐纳纳入其中，要求呼吸、意识、动作三者紧密结合，达到内外合一、浑然无间的境地。

近年来的实验证明：太极拳的医疗保健作用是多方面的。可以促进血液循环，降低心肌耗氧量，减轻心脏负担，改善心肌供血，提高心排血量，从而增强心脏功能；增加肺活量，增强肺通气的换气功能；改善神经系统，特别是植物神经的功能，增强人体动作的协调性和平衡能力；加强胃肠蠕动，使消化液和消化酶的分泌增加；调节垂体或更高的神经、内分泌中枢，改善靶腺功能，促进机体代谢，增强人体免疫力，抵御疾病，延缓衰老。

通过多年的太极拳健身研究，我们发现太极拳运动除了整体的治病强身功效之外，其每个独立的操作姿势和运动也都有独特的健身和治病效果。这些动作既可以单独用于各种疾病的治疗，也可以组合成一个小的运动处方来达到防治疾病的目的。举例来说：1. 左右扇通臂，防治心脏疾病；2. 斜正式 + 腹式呼吸，防治胃病，意念太极拳治四肢关节病；3. 胸部深呼吸，防治心血管病；4. 高拳架治心血管；5. 太极左右弓拗步，可治下肢痿软无力症；6. 虚步变弓步，踝膝关节外伤可恢复；7. 云手加深呼吸，可治颈部椎骨劳损；8. 长呼短吸做

收式，可补脾肾肝气；9. 丁步虚步治盆腔炎；10. 左单鞭治子宫下垂；11. 左下势治月经不调；12. 白鹤亮翅治疗神经衰弱；13. 太极马步桩治便秘；14. 太极川字式站桩治神经性腹泻；15. 震脚一气通肾脉，遗精腰酸均能治；16. 转腰拍打壮肾精；17. 太极起势补心脾经；18. 按膝疏肝法防治肝炎；19. 单鞭治疗五脏虚弱症等。

总之，太极拳的医疗保健作用比较广泛，适用许多慢性疾病或急性病的治疗和康复。

### 1. 心血管系统疾病

病人精神疲倦，心悸气短，面色不华，甚者心胸憋闷或作痛，脉细弱。坚持太极拳锻炼，可使心气旺盛、血脉充盈、脉搏和缓有力、面色红润光泽。临床上常用于冠状动脉粥样硬化性心脏病心绞痛，心肌梗塞后恢复期，Ⅰ、Ⅱ两期原发性高血压病，风湿性心脏瓣膜病和肺原性心脏病Ⅰ、Ⅱ度心功能不全者。上述病人可以练全套简化太极拳，也可以视病情和体质进行选择，如野马分鬃、搂膝拗步、云手等。其运动量应以运动中心率小于亚极量（亚极量 $\approx 195 - \text{年龄}$ ）为宜。正常人打一套简化太极拳，一般心率提高10~20次/分。若要加大运动量，可以重复打拳。练拳最好在早晨，选择空气新鲜，较为温暖、干燥的地方。

### 2. 神经系统疾病

病人头痛眩晕，烦躁易怒，失眠多梦，健忘神疲。进行太极拳锻炼，可以调畅气机、协调阴阳、宁神定志、潜阳降逆。因此，可用于轻、中度神经衰弱症，各种类型的植物神经功能紊乱症。患者每日坚持练拳1小时左右，体弱者适当减量。运

动中要特别注意放松和入静。

### 3. 消化系统疾病

病人食欲不振，倦怠消瘦，胃脘胀痛，嗳气吞酸，便溏或便秘。打太极拳可使脾气健运，肝气顺达，增进食欲，增强消化功能。一般可用于慢性胃炎、胃肠神经官能症、胃下垂、迁延性肝炎、老年性便秘，胃、十二指肠溃疡无并发症者。锻炼时可配合内养功进行治疗。运动中要注意腰的转动，以加强对内脏的按摩。体弱者可选练云手等式。

### 4. 呼吸系统疾病

病人咳嗽气短或干咳少痰，重者动则喘甚，自汗怕冷或阴虚潮热盗汗。打太极拳可使习者气道通畅、呼吸调匀，具有补气益肺的作用。可用于慢性支气管炎、老年性肺气肿、慢性非活动性肺结核等的康复治疗。初练太极拳一般采用自然呼吸，力求做到深、长、细、匀。这对呼吸系统是一个很好的锻炼。练拳时最好选择空气新鲜，周围植有松柏的地方。选择动作以云手、倒卷肱为主。

### 5. 各系统机能衰退等疾病

病人多有腰膝酸软、头晕耳鸣、发脱齿摇、小便频数、足痿无力等衰老现象。坚持太极拳锻炼可以补益肾精、强壮筋骨、抵御疾病、延缓衰老。其运动量视病情而定，以运动后微微汗出、精神爽朗、不觉疲劳、食量增加、睡眠转佳为宜。若以强身延年为目的，则可适当增大运动量。

## ○太极拳锻炼的三个主要阶段

在太极拳的练习中，正确地运用意念和呼吸，可使动作更加规范，技击意图更加鲜明、功力大增，如何使呼吸、意识、动作三者紧密结合，形成内外合一，根据多年太极拳的训练经验，大体可分三阶段。

### 一、塑形阶段

在此阶段，动作处于泛化阶段，正确动作概念尚未建立，做动作时显得手脚不随、上下难顾、动作笨拙、僵硬不协调，根本谈不上呼吸与动作的密切配合。所以，主要应注意呼吸自然、心静体松。

### 二、懂劲阶段

当动作达到规范，套路熟练、自然，呼吸做到心静体松、运用自由，这时就要注意呼吸与动作的紧密配合。并运用柔、匀、细、深、长的腹式呼吸，突出懂劲的练习。如搬拦捶，当搬时应呼气，拦时应吸气，捶时应呼气。凡是由虚变实的过程应呼气，而由实变虚的过程应吸气，这样一呼一吸，一蓄一发的锻炼方法，符合练拳和攻防的要求，可逐步达到刚柔相济的高级阶段。

### 三、求意阶段

太极拳达到高级阶段，必须达到意、气、神合一，即“拳式呼吸”。根据太极拳的特点，一般说来，凡是肩胛开放、胸

腔舒张时，应该有意识地吸气，而用力沉稳坚实，肩胛内含，胸腔收缩，收腹时应呼气，这就是“开吸合呼”。总之，凡属向外发劲的外导动作态势应呼气，凡属走化、蓄力的内行动作态势应吸气。

## ○太极拳锻炼是如何调节气血阴阳的

阴阳哲学关系是矛盾对立统一关系，在太极拳法中得到了灵活的体现和运用。其统一性的一个表现是：阳中有阴，阴中有阳，阴阳互根。“一开一合，有变有常，开中有合，合中有开，一开一合，尽拳术之妙。开和合二者是相互渗透和转化的，所以，动作中要开中寓合、合中寓开，以达到矛盾统一，形成整体感。其阴阳哲学关系，在太极拳法中具体表现为：意欲向上，必先寓下；意欲向右，必先向左；前去之中，必有后撑；上下左右，相吸相系；对拉拔长，曲中求直。”

### 一、劲力操作上的阴阳调节

所谓阴阳互根就是孤阳不生、独阴不长，要阴中有阳、阳中有阴。通俗讲，就是攻中有防，防中有攻，攻防互寓。如“搂膝拗步”便是一例。在劲力上表现为：刚中有柔，柔中有刚，刚柔相济。如：“掩手肱捶”这一技术动作便是有柔有刚、刚柔相济。

所谓阴阳消长就是动作中阴阳两种对立因素，此强彼必弱，此弱彼必长。但两种因素的消长必须符合一定的比例，超过一定的比例（极度），柔劲会多一分，刚劲就会少一分；反之，刚劲多一分，柔劲就少一分。

## 二、拳法操作上的阴阳操作

太极拳在整个运动过程中，自始至终都贯穿着“阴阳变化”。在动作上表现为每个拳式都具有“开与合”“圆与方”“卷与放”“虚与实”等，并有左右、上下、里外、大小和进食等对立统一的独特形式，这也是构成太极拳的基本原则。

结论：在太极拳法中，阴中有阳，阳中有阴，阴阳相济，统一于一体。否则，阴里无阳，光走不能粘，阳里无阴，光粘不能走。整个太极拳的奥妙，就是阴阳变化，只有体会到阴阳变化，方能练好太极拳，进而达到高境界。

## 三、套路操作的阴阳调节

太极推手也是以阴阳学说为理论基础，要求动静、刚柔、虚实、轻沉兼备，又要阳不离阴，阴不离阳，阴以阳为主，阳以阴为根，进而达到刚柔相济、阴阳互补的地步。在太极推手中的具体表现就是，采用与对方招法个性相反的招法来制服对手的技法。如：彼进，我可退而避之；彼退，我可进而击之等。也就是说在与对手较技时，看彼之刚柔，或劲大，或纤巧。进而来取彼刚吾柔、彼柔吾刚、彼高吾低、彼低吾高、彼长吾短、彼短吾长的技法，以期实现阴阳（胜败）之转化。

所谓阴阳转化就是阴到一定极限时就转化为阳，阳到一定极限时就转化为阴。依据阴阳转化，在技术动作中，来用从一定状态反向入手的技术方法和训练步骤。具体表现为，意欲向上，必先向下；意欲向左，必先右去的动作路线规律，是反向动作中求得正式动作的开始。如：“捋挤势”便是如此。

## ○太极拳锻炼为什么能 治疗呼吸系统疾病

实践证明，太极拳锻炼能够防治各种呼吸系统疾病，而这种防治的效果是通过改善呼吸器官和呼吸机能来实现的。所谓太极拳运动的狭义呼吸，也可称人的肺呼吸，是人体为维持生命需要而进行的吸入氧气、呼出二氧化碳的运动，是一种由口鼻、咽喉、气管和肺等器官所组成的呼吸系统来完成，呼吸运动是通过呼吸肌的舒缩活动来实现的。主要呼气肌有腹壁肌、肋间内肌，主要吸气肌有骨骼肌和肋间外肌。平和呼吸主要由吸气肌收缩造成，呼气时呼气肌没有收缩，用力呼吸时吸气肌和呼气肌都参与工作。呼吸肌收缩与舒张依靠节律性冲动，始发于延髓和脑桥，并经由膈神经和肋间神经传至呼吸肌，大脑皮质高级神经活动，能对呼吸运动进行有限的“随意”调节。

练太极拳可以提高呼吸效率。据有关测试报告，虽然每分钟通气量下降，但潮气量上升，肺活量增加。呼气时肺泡的二氧化碳上升，氧气下降，气体代谢热量下降，动脉血氧饱和度最初3分钟由97%下降到87%，但10~20分钟后复原，这意味着消耗最少的能量获得最多的氧气。也有报道，练功熟练者，肺动脉血氧含量上升，二氧化碳下降，这说明耗氧量减少，代谢处于低水平。

太极拳运动的广义呼吸，也可称太极拳呼吸，是根据其拳艺的需要进行的，是长期在人意控制和导引下产生的被动运动，这种呼吸的运动仅出现在太极拳运动时。之所以用“呼吸”来比喻这一运动过程，是因为呼吸的蓄放、吐纳和开合能